

MENGATASI STRESS ORANG TUA DALAM PENGASUHAN SELAMA COVID-19 : LITERATUR REVIEW

Coping Parenting Stress During the COVID-19 : A Literatur Review

Zaid Ziyaadatulhuda Ashshiddiq¹, Nur Rohman Setiawan¹, Aulia Nissa Rizky Hariyono¹, Egidia Tiffany².

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: author 1. Alamat email: j500170112@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Stress pada saat pandemi tidak hanya terjadi pada masyarakat secara umum tetapi juga pada anggota keluarga. Perubahan dinamika kehidupan dan tanggungan sosial menyebabkan beberapa orang tua harus berusaha lebih untuk beradaptasi. Stress dan gangguan kecemasan lainnya dapat mempengaruhi daya tahan sistem imun mempersulit orang tua untuk memberikan pengasuhan yang dibutuhkan sehingga juga berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji 'Coping Parenting Stress' dalam mengatasi stress pada orang tua di era Pandemi coronavirus-disease 2019 (COVID-19) sehingga dapat mencegah atau bahkan memberikan penanganan bagi kondisi mental orang tua sehingga terbentuk lingkungan yang kuat dalam menghadapi pandemi. Penelitian ini merupakan Literature Review yang ditulis dengan metode naratif dengan menggunakan tujuh database yaitu Clinical Key, BMJ Journals, Cochrane Library, ScienceDirect, The New England Journal of Medicine (NEJM), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), dan Google Scholar dan menghasilkan 12 jurnal untuk ditindaklanjuti. Coping parenting stress dengan aktivitas fisik, telehealth, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE), Cognitive reappraisal (CR), dan occupational therapists (OTs) mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan stress dan efektif untuk mengurangi depresi terkait pengasuhan di masa pandemic COVID-19.

Kata Kunci: Coping, Parenting, Stress, COVID-19

ABSTRACT

Stress during a pandemic does not only affect the general public but also family members. Changes in the dynamics of life and social responsibilities cause some parents to make more efforts to adapt. Stress and other anxiety disorders can affect the immune system's immune system, making it difficult for parents to provide the care they need so that it also affects children's growth and development. The purpose of this research is to study 'Coping Parenting Stress' in dealing with stress in older people in the era of Pandemic coronavirus-disease 2019 (COVID-19) so that it can prevent or even provide treatment for the mental condition of parents so that a strong environment is formed to deal with the pandemic. . This study is a Literature Review written using a narrative method using seven databases, namely Clinical Key, BMJ Journals, Cochrane Library, Science Direct, The New England Journal of Medicine (NEJM), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), and Google Scholar and produced 12 journals to be followed up. Coping parenting stress with physical activity, telehealth, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE), Cognitive Reappraisal (CR), occupational therapists (OTs) was able to influence stress reduction and effective for reducing depression-related parenting during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Coping, Parenting, Stress, COVID-19

PENDAHULUAN

WHO sebagai Organisasi Kesehatan Dunia telah mendeklarasikan wabah COVID-19 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional (WHO, 2020). Virus yang berasal dari Wuhan, China ini menyebar secara global sehingga menyebabkan terjadinya Pandemi COVID-19. Sebagian negara telah memasuki era new normal yaitu era dimana masyarakat dapat menjalankan beberapa aktivitas di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan. Penerapan jarak sosial dapat membuat orang-orang kesepian sehingga dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada masyarakat (Hwang, 2020). Stres pada saat pandemi tidak hanya terjadi pada masyarakat secara umum tetapi juga pada anggota keluarga. Ketakutan dan kecemasan tentang penyakit baru dan kemungkinan buruk yang terjadi di masa mendatang ini sangat membebani serta menyebabkan emosi yang kuat pada orang dewasa dan anak-anak. Perubahan sistem belajar-mengajar memaksa orang tua untuk berperan sebagai guru di rumah. Masalah ekonomi yang juga menekan pikiran orang tua juga

memperberat stress yang timbul. Waktu mengurus anak yang semakin banyak sedangkan dukungan yang kurang, waktu istirahat yang semakin sedikit, perubahan sistem terapi serta layanan kesehatan yang kurang efektif karena terfokuskan pada COVID-19 membuat keluarga orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus harus berusaha lebih untuk beradaptasi dengan situasi pandemi ini (Asbury, et al., 2020).

Stress dan gangguan kecemasan lainnya dapat mempengaruhi daya tahan sistem imun kita. Penderita gangguan jiwa lebih rentan mengalami peradangan pada tubuh dan gangguan sistem kekebalan. Stress pada orang tua yang tidak tertangani dengan baik dan dapat menyebabkan perpecahan dalam keluarga (Reitan, 2020). Stress berat pada orang tua disertai masalah-masalah yang lain mempersulit orang tua untuk memberikan pengasuhan yang dibutuhkan sehingga juga berpengaruh pada tumbuh kembang anak (Cleaver, et al., 2011)

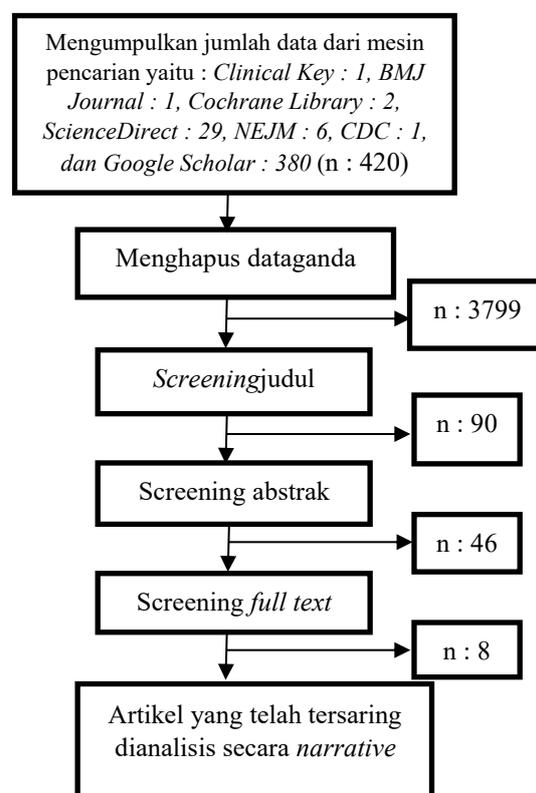
Peneliti merasa perlu untuk mengkaji tentang '*Coping Parenting Stress*' untuk mengatasi stress pada orang tua di era

Pandemi *coronavirus-disease* 2019 (COVID-19) sehingga dapat mencegah atau bahkan memberikan penanganan bagi kondisi mental orang tua sehingga terbentuk lingkungan yang kuat dalam menghadapi pandemi.

METODE

Penelitian ini ditulis sebagai suatu tinjauan pustaka (literature review) dengan metode yang digunakan adalah metode naratif dari hasil penelitian di seluruh dunia berhubungan dengan topik tersebut. Pencarian data dilakukan secara sistematis dengan sumber database terkomputerisasi didapatkan dari *Clinical Key*, *BMJ Journals*, *Cochrane Library*, *ScienceDirect*, *The New England Journal of Medicine (NEJM)*, *Centers for Disease Control and Prevention(CDC)*, dan *Google Scholar* dengan kata kunci yang digunakan adalah (Coping OR treatment OR therapy) AND ("parenting Stress" OR "parental stress") AND (COVID-19 OR sarscov 2). Total jurnal yang didapatkan dari mesin pencarian yang telah disebutkan adalah 420 jurnal (*Clinical Key* : 1, *BMJ Journal* : 1, *Cochrane*

Library: 2, *ScienceDirect* : 29, *NEJM* : 6, *CDC* : 1, dan *Google Scholar* : 380) dan dilakukan analisis mengikuti diagram PRISMA, sehingga didapatkan 12 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian ini. Kriteria inklusi yang digunakan, yaitu jurnal yang menggunakan Bahasa Inggris dan diterbitkan Antara bulan Desember tahun 2019 sampai 2020 mengenai cara mengatasi stress pengasuhan yang dilakukan orang tua kepada anak selama pandemic COVID-19.



Tabel 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap sekian jurnal penelitian, maka dapat ditampilkan dalam tabel ringkasan hasil penelitian sebagai berikut:

No	Penulis	Tahun	Judul	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Primer
1.	Leslie E. Roos, Lauren Kaminski, ShaelynStienwandt, Sandra Hunter, Ryan Giuliano, Natalie Mota, Laurence Y. Katz, Maureen Zalewski ⁶	2020	The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE): A Mixed-Methods Feasibility Pilot of a Parenting Program for Depressed Mothers of Preschoolers, Matched with Dialectical Behavior Therapy Skills	Studi Kualitatif (wawancara)	28 ibu dan anak mereka yang berusia 2 hingga 5 tahun.	The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE) memberikan pengaruh terhadap penurunan depresi ibu, disregulasi emosi ibu, stress pengasuhan, masalah kesehatan mental anak dan peningkatan dukungan sosial.
2.	Preuss, Hanna, Capito, Klara, van Eickels, Rahel Lea, Zemp, Martina, &Kolar, David Raphael	2020	Cognitive Reappraisal and Self-Compassion as Emotion Regulation Strategies for Parents during COVID-19: An online RCT	Studi kualitatif (wawancara daring) <i>Randomized Controlled Trial</i>	265 peserta (<i>Cognitive reappraisal</i> : 88, <i>Self compassion</i> : 87, Kontrol : 87)	<i>Cognitive reappraisal</i> (CR) merupakan intervensi online yang efektif untuk mengurangi stress individu pada orang tua secara langsung dan stress pengasuhan secara tidak langsung sedangkan <i>self-compassion</i> (SC) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.
3	DevCrasta, Jennifer S. Daks, Ronald D. Rogge	2020	Modeling suicide risk among parents during the COVID-	Cross sectional	1003 orang tua, berusia 30 tahun atau 40 tahun, Sebagian besar	Kondisi psikologis yang tidak fleksibel memperburuk stressor terkait dampak COVID-19 pada evaluasi

			19 pandemic : Psychological inflexibility exacerbates the impact of COVID-19 stressors on interpersonal risk factors for suicide		memiliki 1 hingga 3 anak di rumah mereka	interpersonal dan keinginan untuk bunuh diri. <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i> dan kondisi psikologis yang fleksibel dapat menurunkan stress terkait pengasuhan di masa pandemi.
4	Elizabeth Adams, Danyel Smith, Laura J Caccavale, Melanie K Bean	2020	Parents are Stressed! Factors that Influence Parenting During COVID-19.	Cross-sectional	Orang tua (N = 584; 95% perempuan) di AS dengan ≥ 1 anak berusia 5-18 tahun	Mayoritas orang tua melaporkan bahwa sulit untuk terus mengasuh dengan cara yang sama seperti yang mereka lakukan sebelum COVID-19, dan faktor paling umum yang mempengaruhi pola asuh adalah perubahan dalam struktur dan rutinitas harian anak, kekhawatiran dan kecemasan seputar COVID-19, dan tuntutan terkait sekolah online anak-anak di rumah. Untuk mengatasi kesulitan pengasuhan ini, Sebagian besar orang tua menemukan bahwa melakukan aktivitas keluarga bersama, tetap berhubungan dengan keluarga / teman secara virtual, dan menjaga rutinitas anak sehari-hari ternyata efektif. Selain itu, melakukan hobi anak dan olahraga

						bersama, membuat kegiatan baru seperti makan Bersama dan menyesuaikan pandangan mental dan spiritual dengan anak juga dapat dilakukan.
5	Christine A. Limbers, Christina McCollum, Emma Greenwood	2020	Physical Activity Moderates The Association Between Parenting Stress And Quality Of Life In Working Mothers During The COVID-19 Pandemic	studi cross-sectional	200 ibu bekerja penuh waktu dari Amerika Serikat (usia rata-rata = 33,50 tahun; SD = 6,25; 70,0% Putih), dengan anak berusia 5 tahun atau lebih muda yang tinggal bersama	Aktivitas fisik intensitas sedang mungkin salah satu mekanisme yang melemahkan hubungan antara stres orang tua dan penurunan kualitas hubungan sosial hidup.
6	Lindsay James Riegler, Emily L. Moscato, Amberly Kincaid, Stacey P. Raj, Megan E. Narad, Shari L. Wade	2020	Pilot Trial of a Telepsychotherapy Parenting Skills Intervention for Veteran Families: Implications for Managing Parenting Stress During COVID-19	Kuantitatif non eksperimental	Veteran yang menjadi orang tua atau pengasuh anak antara usia 3 hingga 9 tahun.	Pelatihan keterampilan orang tua melalui telehealth menghasilkan penurunan yang signifikan dan bermakna secara klinis dalam depresi veteran, stress pengasuhan, dan disfungsi keluarga serta perbaikan secara bersamaan dalam perilaku anak
7.	China Parenteau, Stephen Bent, Bushra Hossain, dkk.	2020	The Experience of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Analysis	Studi Kualitatif (wawancara daring)	15 sampel dari usia 11-21 tahun	Berolahraga (berjalan, bersepeda, yoga), meditasi, berdoa, membaca koran, gerai kreatif (seni, memasak, memanggang), menghadiri grup virtual untuk terhubung dengan masyarakat,

					perawatan diri (mandi, melakukan kuku, belanja online), minum segelas anggur (atau dua), menciptakan pribadi waktu / ruang (dengan atau tanpa pasangan) jauh dari anak-anak untuk bersantai, dan berbicara dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan bahkan konselor atau terapis menurut hasil wawancara dengan orang tua dipercaya dapat mengurangi dampak stress saat pandemi COVID 19.	
8.	Kate Barlow & Aviril (Apple) Sepulveda	2020	The Promotion of Positive Mental Health for New Mothers During COVID-19	Case Report	'M' sebagai subjek dengan kondisi melahirkan saat usia kandungan 40 Minggu	<i>occupational therapists (OTs)</i> merupakan profesional kesehatan yang berkualitas, dilatih untuk membantu orang mengatasi keterbatasan yang disebabkan oleh cedera atau penyakit, kesulitan psikologis atau emosional, keterlambatan perkembangan atau efek penuaan. OTs yang melayani bayi dan ibu memegang peran penting yang dapat berdampak positif pada kesehatan dan perkembangan ibu-bayi, terutama selama pandemi ini.

Tabel 2. Ringkasan Penelitian dari Analisis PRISMA tentang 'Coping Parenting Stress'

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat mengurangi stres kerja dan kelelahan serta mendorong pemulihan emosional dari penyebab stres. Sementara aktivitas fisik dikaitkan dengan tingkat stres yang dirasakan secara umum yang lebih rendah, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara khusus meneliti apakah aktivitas fisik melemahkan hubungan antara stres pengasuhan dan kualitas hidup ibu yang bekerja, populasi yang mengalami peningkatan stres pengasuhan selama COVID-19 pandemi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk

- 1) mengevaluasi hubungan antara stres pengasuhan, kualitas hidup, dan aktivitas fisik dalam sampel nasional ibu bekerja yang telah beralih bekerja dari rumah karena pandemi COVID-19, dan
- 2) periksa apakah aktivitas fisik memoderasi hubungan antara stres pengasuhan dan kualitas hidup dalam sampel ibu bekerja.

Aktivitas fisik yang dilaporkan sendiri dinilai menggunakan Formulir Singkat Kuesioner Aktivitas Fisik

Internasional. Peserta melaporkan jumlah hari dan menit / jam per hari selama 7 hari terakhir saat mereka berjalan, sedang intensitas aktivitas fisik (misalnya, membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, atau tenis ganda), dan aktivitas fisik intensitas kuat, angkat berat, menggali, aerobik, atau bersepeda cepat). Memanfaatkan IPAQ pedoman penilaian, skor *Metabolic Equivalent for Task* (MET) adalah dihitung untuk berjalan, aktivitas fisik intensitas sedang, dan aktivitas fisik intensitas yang kuat. Skor MET yang lebih tinggi adalah indikasi tingkat aktivitas fisik yang lebih besar di setiap domain. Skor MET untuk aktivitas fisik intensitas sedang dan fisik intensitas kuat aktivitas digunakan dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah aktivitas fisik intensitas sedang merupakan salah satu mekanisme yang melemahkan hubungan antara stres orang tua dan penurunan kualitas hubungan sosial hidup.

Dalam penelitian lain yang membahas mengenai stress pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus juga menjelaskan hal yang serupa. Para orang

tua menyampaikan dalam wawancara bahwa berolahraga (berjalan, bersepeda, yoga), meditasi, berdoa, membaca koran, gerai kreatif (seni, memasak, memanggang), menghadiri grup virtual untuk terhubung dengan masyarakat, perawatan diri (mandi, melakukan kuku, belanja online), minum segelas anggur (atau dua), menciptakan pribadi waktu / ruang (dengan atau tanpa pasangan) jauh dari anak-anak untuk bersantai, dan berbicara dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan bahkan konselor atau terapis dapat mengurangi dampak stress saat pandemi COVID 19.

b. Telehealth

Telehealth atau telemedis merupakan bagian dari implementasi kesehatan elektronik (*e-health*). Secara umum, *e-health* merupakan konsep yang luas dan didefinisikan sebagai penggunaan sarana elektronik atau teknologi digital untuk menyampaikan informasi, sumber daya, dan layanan yang terkait dengan kesehatan. Hal yang termasuk dalam *e-health*, di antaranya: catatan kesehatan elektronik (rekam medik), *mobile health* (aplikasi, teknologi, alat kesehatan dengan

teknologi mobile), *telehealth* atau telemedis (misalnya pasien dapat berkonsultasi dengan petugas kesehatan di komputer, tablet, atau ponsel), dan *elearning* kesehatan.

World Health Organization (WHO) mengadopsi definisi telemedis sebagai berikut (*World Health Organization Global Observatory for eHealth*, 2010): Penyampaian layanan perawatan kesehatan oleh semua profesional perawatan kesehatan, yang mana jarak merupakan faktor kritikal, yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk pertukaran informasi yang valid untuk diagnosis, pengobatan dan pencegahan penyakit dan cedera, penelitian dan evaluasi dan untuk pendidikan berkelanjutan penyedia layanan kesehatan, demi kemajuan kesehatan individu dan komunitas mereka. Empat elemen yang berhubungan erat dengan telemedis (Hamilton, 2013): tujuannya adalah untuk memberikan dukungan klinis, dimaksudkan untuk mengatasi hambatan geografis dan menghubungkan pengguna yang tidak berada di dalam lokasi fisik yang sama,

melibatkan penggunaan berbagai jenis TIK, dan tujuannya adalah untuk meningkatkan hasil.

Aplikasi telemedis berdasarkan pada *Store & Forward* (SAF) dan *Two-way Interactive Television* (IATV) (Devaraj & Ezra, 2011). Pada teknologi SAF, penyedia perawatan kesehatan mengambil gambar diam dari tubuh pasien dan mengirimkannya ke seorang dokter konsultan yang akan mengulas datanya. Secara garis besar teknologi ini melibatkan perolehan data medis dan sinyal seperti EKG, detak jantung, tekanan darah, *Computed Tomography* (CT), *Magnetic Resonance Imaging* (MRI), dan lainnya kemudian data tersebut ditransmisikan ke dokter spesialis untuk konsultasi dan evaluasi. Peralatan yang biasa digunakan adalah kamera digital dengan komputer untuk akses web. Sementara pada teknologi IATV, biasanya digunakan bila ada kebutuhan pertemuan tatap muka antara pasien dan dokter. Metode ini membutuhkan komputer dengan web kamera, adaptor terminal, printer laser, dan sistem video konferensi kualitas tinggi.

Telehealth merupakan perluasan dari telemedis. Jika telemedis fokus pada aspek kuratif, sementara telehealth meliputi aspek, pencegahan, promotif, dan kuratif (Ade, Doulamis, Wagle, & Ullah, 2011). Terkait dengan implementasi telehealth, beberapa studi menyampaikan isu yang perlu diperhatikan adalah kebutuhan skalabilitas, fleksibilitas/integrasi, keamanan dan privasi, otentikasi, kontrol akses, interoperabilitas, dan kemudahan penggunaan. Isu yang juga penting adalah pemantauan pasien dan penjadwalan. Pemantauan pasien menjadi persyaratan utama dalam menyediakan layanan kesehatan terutama untuk kalangan lanjut usia dan disabilitas yang memerlukan layanan kesehatan spesifik (Ali, Muhammad, & Alhamid, 2017).

c. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adalah terapi gelombang ketiga yang menyimpang dari pendekatan kognitif tradisional karena tidak menggunakan teknik yang menantang pikiran negatif (misalnya, restrukturisasi

kognitif). Sebaliknya, ACT mengkonseptualisasikan pikiran dan perasaan yang sulit sebagai bagian alami dari pengalaman manusia untuk dirangkul secara fleksibel daripada dipotong atau diubah. Oleh karena itu, ACT berfokus pada tanggapan terhadap pikiran / perasaan yang sulit, menargetkannya pada enam tanggapan kaku yang secara kolektif diidentifikasi sebagai “ketidak fleksibelan psikologis:”

1. *Experiential avoidance* (mencoba untuk menekan pengalaman yang tidak menyenangkan).
2. *Self-as-content* (terlalu banyak mengidentifikasi dengan pikiran negatif).
3. *Cognitive fusion* (terjebak dalam pikiran yang sulit)
4. *Lack of present moment awareness* (kurangnya kesadaran saat ini menjadi lalai dalam aktivitas sehari-hari)
5. *Lack of contact with values* (memungkinkan pengalaman yang sulit mengalihkan perhatian dari

tujuan dan prioritas yang lebih dalam)

6. *Inaction* (terjebak dalam kemunduran dan pengalaman sulit)

ACT mempromosikan “fleksibilitas psikologis” yaitu, satu rangkaian dari enam respons adaptif :

1. *Acceptance* (mendekati semua pengalaman secara terbuka)
2. *Self-as-context* (mempertahankan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi pikiran negatif)
3. *Defusion* (membiarkan perasaan sulit datang dan berlalu)
4. *Present moment awareness* (mempertahankan perhatian)
5. *Contact with values* (berusaha untuk memprioritaskan tujuan dan prioritas yang lebih dalam)
6. *Committed action* (mengambil langkah menuju nilai-nilai itu meski ada kemunduran)

d. *The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE)*

The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE)

merupakan uji Coba Kelayakan Metode

Campuran dari Program Parenting untuk Ibu yang Depresi dari Anak-anak Prasekolah, dicocokkan dengan Keterampilan Terapi Perilaku Dialektis Penyakit Mental Anak (MI) yang merupakan masalah kesehatan masyarakat, didiagnosis pada 10-15% anak-anak di seluruh dunia.

Isi program BRIDGE dikembangkan oleh simpatisan utama, dengan dukungan dari tim asisten peneliti mahasiswa pascasarjana dan mahasiswa sarjana di bidang psikologi yang ikut menyusun semua materi. Empat dokter ahli dalam DBT dan / atau intervensi pelatihan orang tua (termasuk dua penulis senior) juga meninjau materi dan memberikan masukan tentang konten. Peneliti mengeksplorasi sejauh mana domain perubahan hasil dikaitkan satu sama lain dan target program menggunakan korelasi bivariat. Peneliti juga meneliti sejauh mana program apriori moderator stres kehidupan awal (maternal ACEs) dan stresor saat ini (peristiwa stres baru-baru ini) dikaitkan dengan perbedaan individu. Hasil menunjukkan perubahan depresi sangat

berkorelasi dengan stres dan perubahan dalam pengasuhan dalam disregulasi emosi ($r > .60$, $p < .001$). Tekanan pengasuhan yang lebih rendah dari pra ke pasca juga berkorelasi positif dengan perubahan emosi yang tidak diatur ($r = -.47$, $p < .05$) dan kesehatan mental anak, paparan stresor dikaitkan dengan penurunan stres pengasuhan yang lebih besar dari waktu ke waktu.

e. *Cognitive Reappraisal (CR)*

Regulasi emosi (ER) termasuk dalam strategi *coping* dalam pendekatan transdiagnostik yang bertujuan untuk mendorong keadaan afektif positif dan mengatur keadaan afektif negatif. Salah satu strategi ER yang paling banyak dipelajari, berdasarkan model proses regulasi emosi adalah penilaian kembali kognitif (CR), sebuah strategi yang berfokus pada perubahan kognitif sebelum kecenderungan respons emosional menjadi sepenuhnya aktif. Selain itu, CR adalah komponen inti dari terapi perilaku kognitif (CBT), yang telah membuktikan kemanjuran dalam mengobati stres dan depresi secara umum. Strategi ER lain yang

saat ini banyak dibahas adalah welas asih (SC), yang berfokus pada modulasi respons setelah kecenderungan respons emosional telah ditimbulkan. SC berfokus pada persepsi berbasis kesadaran tentang keadaan afektif negatif dan mengatasi stres dengan cara yang menyayangi diri sendiri, CR bertujuan untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pola berpikir disfungsional dengan memverifikasi keakuratan dan fungsi pikiran yang menyebabkan stres emosional.

Peserta mendapatkan dua intervensi video online (sesi utama hari ke-0 dan sesi booster di hari ke-3) pada kelompok perlakuan melalui smartphone, tablet, atau komputer. Video online (hari ke-0 : 20 menit, hari ke-3: 10 menit) menjelaskan secara mendalam bagaimana mempraktikkan CR atau SC sebagai orang tua yang terpengaruh oleh pembatasan pandemi. Selain itu, peserta dalam kelompok perlakuan menerima pengingat email pada hari 1, 2, dan 4, dengan tips bermanfaat tentang cara menerapkan CR atau SC dalam rutinitas keluarga sehari-hari. Peserta menyelesaikan kuesioner pada

baseline sebelum sesi utama (T0), di T1 sebelum sesi booster (3 hari setelah baseline), dan di T2 (7 hari setelah baseline). Orang tua dengan lebih dari satu anak diminta untuk menjawab terkait dengan anak yang membuat situasi keluarga paling stres dan paling membuat mereka stres selama pembatasan pandemi.

Pada hasil akhir, *Cognitive Reappraisal* (CR) menunjukkan hasil yang efektif untuk mengurangi stress individu pada orang tua secara langsung dan stress pengasuhan secara tidak langsung ($p=0,007$) sedangkan *self-compassion* (SC) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($p=0,015$).

f. Occupational Therapists (OTs)

Peran penting terapis okupasi (OT) dalam menangani masalah kesehatan mental ibu baru dijelaskan dalam penelitian ini. Dengan pelatihan kami dalam kesehatan mental, pelatih pediatrik juga diberikan dan ditempatkan dengan baik untuk memberikan dukungan dan layanan yang diperlukan dalam promosi kesehatan mental yang positif bagi ibu baru. Meningkatkan kesehatan mental para

pengasuh adalah pendekatan holistik untuk pengobatan yang pada akhirnya berpengaruh besar juga pada perkembangan bayi. Selama masa isolasi dan peningkatan masalah kesehatan mental karena pandemi, studi kasus ini adalah ajakan untuk bertindak bagi Ots pediatrik dalam mempromosikan kesehatan mental yang positif bagi ibu dan merawat ibu dan bayi dalam sesi mereka. Ots yang melayani bayi dan ibu baru memegang peran penting dan kritis dapat berdampak positif bagi kesehatan serta perkembangan ibu dan bayi, terutama selama pandemi ini. Praktik ini bisa dilakukan di luar pandemi juga karena berpengaruh juga pada kesehatan mental ibu dan bayi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik, *telehealth*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, *The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE)*, *Cognitive reappraisal (CR)*, dan *occupational therapists (OTs)* mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan

stress dan efektif untuk mengurangi depresi terkait pengasuhan di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E., Smith, D., Caccavale, L. J. & Bean, M. K., 2020. Parents are Stressed! Factors that Influence Parenting During COVID-19.
- Asbury, K., Fox, L., Code, A. & Toseeb, U., 2020. How is COVID-19 Affecting the Mental Health of Children with Special Educational Needs and Disabilities and Their Families. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.
- Barlow, K. & Sepulveda, A., 2020. The Promotion of Positive Mental Health for New Mothers During COVID-19.
- Cleaver, H., Unell, I. & Aldgate, J., 2011. Child Abuse : Parental Mental Illness, Learning Disability, Substance Misuse, and Domestic Violence. Dalam: *Children's Needs-Parenting Capacity*. London: The Stationery Office (TSO).
- Crasta, D., Daks, J. S. & Rogge, R. D., 2020. Modeling suicide risk among parents during the COVID-19 pandemic: Psychological inflexibility exacerbates the impact of COVID-19 stressors on interpersonal risk factors for suicide.
- Hwang, 2020. Loneliness and Social Isolation During the COVID-19 Pandemic. *PMC*.
- Limbers, C. A., McCollum, C. & Greenwood, E., 2020. Physical Activity Moderates The Association Between Parenting Stress And Quality Of Life In Working Mothers During The COVID-19 Pandemic.
- Parenteau, C., Bent, S., Hossain, B. & dkk, 2020. The Experience of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Analysis.
- Preuss, H. et al., 2020. Cognitive Reappraisal and Self-Compassion as Emotion

- Regulation Strategies for Parents during COVID-19: An online RCT.
- Reitan, K., 2020. *Norwegian SciTech News*. [Online] Available at: <https://norwegianscitechnews.com/2019/08/immune-system-and-mental-health-are-onnected/> [Diakses 1 Desember 2020].
- Riegler, L. J. et al., 2020. Pilot Trial of a Telepsychotherapy Parenting Skills Intervention for Veteran Families: Implications for Managing Parenting Stress During COVID-19.
- Roos, L. E. et al., 2020. The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE) : A Mixed-Methods Feasibility Pilot of a Parenting Program for Depressed Mothers of Preschoolers, Matched with Dialectical Behavior Therapy Skills.
- WHO, 2020. [Online] Available at: <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19> [Diakses 1 Desember 2020]